ส.ค.ส. ๒๕๕๑
รักษาใจให้ดี ในปีใหม่





อันชีวิต ผลิตขึ้นมา จากพระธรรม

ด้วยพระธรรม โดยพระธรรม นำวิถี

สุทธิ ปัญญา เมตตา และขันตี

ปีใหม่มี มากกว่าเก่า พวกเราเอย ฯ

คำ : พุทธทาสภิกขุ

ภาพ : สุทธาสินี คล้ายสีเงิน



อุปสนฺโต สุขํ เสติ

ผู้สงบระงับ ย่อมอยู่เป็นสุข

สื่อ... ความ สงบ ๒๕๕๑

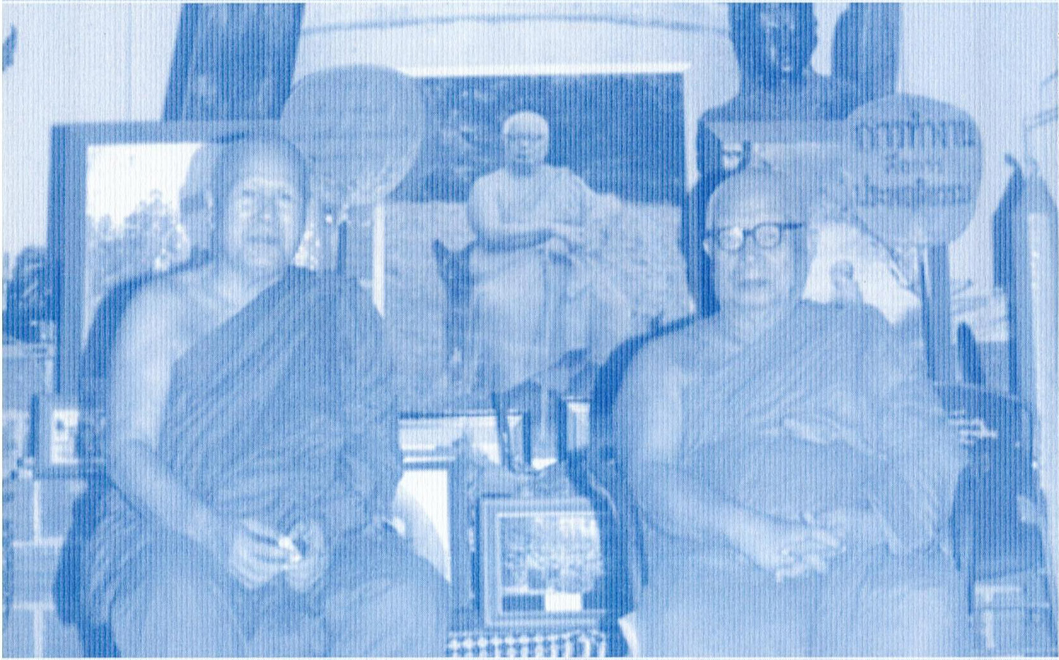
สรันรัตน์ วิริยะโยธิน

02-7778766-7, 081-3719125

แด่...

จาก...

ส.ค.ส.จากสองศรีพระศาสนา



รักษาใจให้ดี ในปีใหม่

ปัญญานันทภิกขุ

หน้า๓-๓๑

ปีใหม่ ขอให้มีชีวิตใหม่

พุทธทาสภิกขุ

หน้า๓๓-๔๒

ส.ค.ส.๒๕๕๑

รักษาใจให้ดี ในปีใหม่

ปัญญานันทภิกขุ



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์ อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

เวลานี้เป็นเวลาใกล้จะ**สิ้นปีเก่า** แล้ว**ปีใหม่**ก็จะมาถึง เป็นเวลาที่จะต้องหยุด ***สำรวจตรวจสอบตัวเองว่าชีวิตในรอบปีที่ผ่านมาเป็นอย่างไร?*** ในรอบปีที่ผ่านมานั้น เราได้รับอะไรหลายอย่าง ได้รับความสุข ได้รับความทุกข์ ได้รับความร่าเริงแจ่มใส ได้รับความหดหู่เหี่ยวแห้งใจไปตามเรื่องที่เกิดขึ้น



รักษาใจให้ดี ในปีใหม่

ปัญญานันทภิกขุ

เมื่อใดเรา"ได้" ก็สบายใจ เมื่อใดเรา"เสีย" ก็ไม่สบายใจ
เมื่อใด"สมหวัง" ก็ชื่นใจ เมื่อใด"ไม่สมหวัง" ก็เศร้าใจ

ใจของเรานี้เป็นเวทีที่..ความมีลาภ เสื่อมลาภ, มียศ เสื่อมยศ, มีสุข มีทุกข์, มีสรรเสริญ มีนินทา .. มันเข้ามาเต้นอยู่ตลอดเวลา เวลาใด *ได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้ความสุข* ก็ดีอกดีใจ เฉลิมฉลองกันเป็นการใหญ่ ไม่กี่วันหรอก ก็ชินชาไป แล้วสิ่งนั้นก็ผ่านพ้นไป แต่พอ*เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ได้รับการนินทาด่าว่า ได้รับความทุกข์* ก็ไม่สบายใจ หน้าเหี่ยวหน้าแห้ง มีความทุกข์ไปกับเรื่องนั้น

การปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนานั้น มันสำคัญอยู่ที่"ใจ"ของเรานี่เอง อะไรๆ ก็อยู่ที่"ใจ"ทั้งนั้น รักษาศีลก็อยู่ที่ใจ ทำสมาธิก็อยู่ที่ใจ ปัญญาก็อยู่ที่ใจ นรกสวรรค์ก็อยู่ในใจของเรา นิพพานก็อยู่ในใจของเรา **เรื่องของ"ใจ"จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ที่เราควรจะเอาใจใส่** ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การปฏิบัตินั้น ตั้งต้นไปตามลำดับขั้น ก็เพื่อฝึกจิตนั่นเอง เช่น ***การรักษาศีล*** ก็เพื่อฝึกจิตขั้นหยาบๆ

- ให้งดเว้นจากการฆ่าการทำลายผู้อื่น
- ให้งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้
- ให้งดเว้นจากความคิดในเรื่องมักมากทางกามารมณ์
- ให้งดเว้นจากการพูดจาที่ไม่เหมาะไม่ควร เช่น คำเท็จ คำหยาบ คำเหลวไหลเพ้อเจ้อ คำที่พูดแล้วทำให้คนแตกแยกแตกร้าว กระทบหูคนอื่นในทางที่ไม่ถูกไม่ชอบ
- ให้งดเว้นจากสิ่งเสพติดอันเป็นเครื่องทำลายสุขภาพกาย สุขภาพใจ

นี่เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้น **การรักษาศีลอยู่ที่ "เจตนา" คือ ความตั้งใจ** ตั้งใจที่จะงดเว้นตามหลักของศีล ก็อยู่ที่ **"ใจ"** เป็นสำคัญ ***ถ้าใจไม่ระวัง ศีลก็อยู่ไม่ได้*** ศีลอยู่ได้เพราะเราควบคุมใจ เป็นการควบคุมชั้นหยาบๆ เบื้องต้นไปก่อน ทำไปจนเคยชินกับการปฏิบัติอย่างนั้น ศีลก็เป็นปกติในตัวเราไม่ต้องรักษาต่อไป

ที่ว่า *"ไม่ต้องรักษา"* หมายความว่า ไม่ต้องควบคุม มันก็เป็นของมันเอง *คือเป็นจนชินแล้ว..เป็นจนชิน* เหมือนเราทำอะไรๆ ในทางร่างกายมันเป็นจนชิน มีอะไรเกิดขึ้น มันก็เป็นของมันเอง มันเคยอย่างนั้น

ใจเรามันก็ชินกับการงดเว้น ชินกับการไม่ฆ่า ไม่ทำร้าย ไม่เอาสิ่งของของใคร ไม่ประพฤติล่วงเกินในทางกามารมณ์ ไม่พูดคำโกหก



คำหยาบ คำเหลวไหล ไม่เสพสิ่งเสพติดมึนเมา มันเป็นไปตามธรรมชาติ สภาพจิตมันก็เป็นอยู่ในรูปอย่างนั้น เพราะเคยฝึกมาอย่างนั้น

ถ้าจะไปทำเข้า ก็ละอายแก่ใจตนเอง แล้วเกิดความกลัวต่อผลอันจะเกิดขึ้นจากการกระทำที่ผิดพลาดนั้น ความยับยั้งชั่งใจก็เกิดขึ้น การบังคับตัวเอง ความเสียสละที่ไม่ได้หวังได้อะไรจากสิ่งชั่วๆ ร้ายๆ เหล่านั้น มันก็เพิ่มขึ้นในใจของเรา **ศีลก็กลายเป็นปกติของกาย วาจา ใจ ไม่ต้องเคร่งอะไร มันเป็นของมันเองตามธรรมชาติ**

เมื่อเรารักษา**ศีล ๕** พอสมควรแล้ว เราเพิ่มการรักษาขึ้นไปอีก ๕..ดีอยู่แล้ว ก็เริ่มรักษาศีล ๘ ***ศีล ๘ นั้นก็สำคัญอยู่ที่"ใจ"เหมือนกัน*** เพราะว่าตัว"**ศีล ๘**" เรียกว่าเป็น"**พรหมจรรย์**"

พรหมจรรย์นี้เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าส่งสาวกให้ไปประกาศ เวลาส่งสาวกไปประกาศธรรมะ พระองค์ตรัสว่า..***พรัหมะจะริยัง ปะกาเสถะ – เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปเพื่อประกาศพรหมจรรย์***

คำว่า"**พรหมจรรย์**" หมายความว่า **การดำรงชีพที่บริสุทธิ์ ที่มีความ**

สุขความสงบในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นใคร เป็นชาวนา ชาวสวน เป็นพ่อค้า เป็นข้าราชการ หรือทำงานอะไรก็ตาม ให้ทำงานด้วยความสบายใจ ด้วยความสุขใจ ถ้าเราทำงานด้วยความสุขสบายใจ เรียกว่า **เราประพฤติพรหมจรรย์**

ถ้าทำงานด้วยความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ มีปัญหาทีไรก็กลุ้มใจ นั่งปวดหัว ต้องกินยาแก้ปวดหัว อย่างนี้ก็เรียกว่า*ไม่ได้ประพฤติพรหมจรรย์* ขาดปัญญารู้ทันรู้เท่าต่อสิ่งเหล่านั้น จึงเป็นเหตุให้กลุ้มใจด้วยประการต่างๆ ยังไม่ดีเท่าไร ต้องประพฤติอย่างนั้นต่อไป เพิ่มปัญญามากขึ้น เพิ่มสติมากขึ้น กำหนดสิ่งต่างๆ ที่ไหลมากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราให้มากขึ้น แล้วก็คอยควบคุมไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในสิ่งนั้น

เกิดความยินดีมันก็เป็นทุกข์ตามแบบของความยินดี เกิดยินร้ายก็เป็นทุกข์ตามแบบความยินร้าย ความยินดีนั้นมันทุกข์รุนแรงทีหลัง แต่ชั้นแรกนี่ก็เพลินไปก่อน เพลินๆ ไปแล้วมันก็เป็นทุกข์ต่อไป แต่ความยินร้ายนั้นทุกข์เหมือนกับจับถ่านไฟ จับปุ๊บมันก็ร้อนทันที ท่านจึงสอนว่า **ยินดีก็ไม่ดี ยินร้ายก็ไม่ดี มันไม่ดีทั้งสองฝ่าย เป็นเรื่องที่สร้างปัญหาทั้งนั้น**

ที่ถูกต้องนั้นเป็นอย่างไร?.. ที่ถูกก็คือ**ไม่ยินดีในสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี ไม่ยินร้ายในสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความยินร้าย** ในข้อที่เรียกว่า



สัมมาวายามะ คือ **ความเพียรชอบ** ก็“**ระวังใจ**”นั่นเอง

ระวังใจไม่ให้เกิดความกำหนัดยินดีในสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดยินดี

ระวังใจไม่ให้ขัดเคืองในสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง

ระวังใจไม่ให้หลงในสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความหลง

ระวังใจไม่ให้มัวเมาในสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา

ถ้าเรา“**ระวังใจ**”ไว้ได้ก็เรียกว่า **ประพฤติพรหมจรรย์ติดต่อกันไปอยู่** มีความเพียรติดต่อ ความเพียรที่ติดต่อก็คือระวังนั่นเอง ระวังไม่ให้ยินดีในสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ขัดเคือง ลุ่มหลง มัวเมา เพราะความยินดีในสิ่งเหล่านั้นมันกลายเป็นทุกข์เป็นโทษในภายหลัง

สิ่งเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ก็หมายความว่า ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินในสิ่งนั้นๆ ให้ยินดีมากในสิ่งนั้นๆ ***สิ่งที่ก่อให้เกิดความขัดเคือง*** คือ ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ พอไม่พอใจไม่ชอบใจ ก็เกิดอารมณ์ขุ่น หงุดหงิดงุ่นง่าน ไม่สบายใจ แสดงอาการออกมาในรูปต่างๆ

บางเรื่องก็เป็น**ที่ตั้งแห่งความลุ่มหลง** คือทำให้เราไม่รู้อะไรถูกต้อง คล้ายๆ กับมองของในที่มืด แล้วก็ไม่เห็นชัด แต่ว่าเราชอบใจพอใจในสิ่งนั้น เลย**หลงอยู่ในสิ่งนั้น** จากไม่ได้ เอาออกไม่ได้ เรียกว่า **หลง** หลงแล้วมันก็**มัวเมา**อยู่ในสิ่งนั้น **ติดพัน**อยู่ในสิ่งนั้น สิ่งเหล่านี้เป็นที่ตั้งแห่ง**"ปัญหาของชีวิต"**ตลอดเวลา ผู้มีความเพียรมั่น ก็ต้องตั้งใจกำจัดความรู้สึกอย่างนั้นไม่ให้เกิดขึ้นในใจของเรา **ระวังไม่ให้มันเกิด**

เรื่องการปฏิบัตินั้น มันสำคัญอยู่ตรงนี้ คือ**ระวังไม่ให้เกิดสิ่งเหล่านั้น** เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ได้มีอยู่ในใจของเราตลอดเวลา **เราไม่ต้องกำจัดกิเลส แต่ว่าระวังไม่ให้กิเลสเกิดก็แล้วกัน** อย่าให้มันเกิด เกิดแล้วมันลำบาก

*เหมือน**ระวังไม่ให้เกิดไฟไหม้** มันดีกว่าที่จะประมาทแล้วไฟไหม้ พอไฟไหม้แล้วไปดับไฟ อะไรๆ บางอย่างก็ต้องเสียหาย ฝาบ้านเสียหาย พื้นบ้านเสียหาย ก็ต้องมีการซ่อมการแต่ง ต้องลงทุนในการซ่อมต่อไป เพราะไฟมันทำให้สิ่งเหล่านั้นเสียหายไป แต่ถ้าเราระวังไว้ไม่ให้ไฟไหม้ ดับฟืนดับไฟให้เรียบร้อย คอยตรวจดูสายไฟภายในบ้านว่ามันชำรุดตรงไหนบ้าง ไฟมันจะช็อตขึ้นที่ตรงไหน ต้องคอยดูคอยแล*

สภาพสิ่งเป็นกิเลสที่เกิดขึ้นในใจเราก็เหมือนกัน ในเชิงปฏิบัติก็คือ**ไม่ให้มันเกิดขึ้น อย่าไปแก้ทีหลัง** แก้ทีหลังมันลำบากเหมือนไฟไหม้แล้ว



นั่นแหละ แต่ระวังไว้ไม่ให้มันเกิด..ดีกว่า อันนี้ก็ต้องมีฐาน***ความเชื่อที่ถูกต้อง*** เป็นฐานสำคัญก่อน

ความเชื่อที่ถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นเป็นอย่างไร? พระองค์สอนว่า **จิตของเรานั้น ไม่ได้มีกิเลสมาแต่ดั้งเดิม** พระพุทธศาสนา**ไม่มีบาปดั้งเดิม** เราทุกคนเกิดมาไม่ได้เกิดมาด้วยบาป แต่เกิดตามเรื่องของการเกิด เรื่องของธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ย่อมมีการสืบพันธุ์ เมื่อมีการสืบพันธุ์ก็มีการเกิดออกมาตามเรื่องตามราว เกิดออกมาแล้วจะทำอย่างไร จะอยู่อย่างไร เป็นเรื่องที่จะต้องจัดต้องทำกันต่อไป

สภาพจิตใจของเรานั้น โดยปกติไม่มีอะไร คือไม่มีความชั่ว ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ ถึงแม้มันจะเกิด มันก็เกิดแล้วดับไป..เกิดแล้วดับไป ถ้าเราไม่รู้ทันไม่รู้เท่า มันก็เกิด-ดับเรื่อยไป เกิดแล้วดับเรื่อยไป แล้วมันเกิดบ่อยๆ จนเราสำคัญผิดคิดว่า *"ฉันเป็นอย่างนั้น...ฉันเป็นอย่างนี้"* หรือคิดว่าคนนั้นมันเป็นอย่างนั้นมันเป็นอย่างนี้

ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา *ไม่ได้โกรธอยู่ตลอดเวลา*

ไม่ได้เกลียดอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้นั่งริษยาใครอยู่ตลอดเวลา หรือไม่ได้คิดให้มันเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา ถ้าจิตของใครเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลาก็อยู่บ้านไม่ได้ ต้องย้ายไปอยู่ศรีธัญญา *หรือโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา* หรืออย่างน้อยๆ ก็ต้องไป*โรงพยาบาลประสาท* เพราะจิตมันผิดปกติเสียแล้ว ปล่อยให้มันลุกลามมากเกินไปเสียแล้ว มันก็เสียหาย โดยปกติไม่ได้เป็นเช่นนั้น

อันนี้ต้องเข้าใจให้ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธเจ้าว่า**ไม่มีบาปดั้งเดิมในใจของเรา *ธรรมชาติของจิตนั้นก็บริสุทธิ์ผุดผ่องอยู่..ประภัสสร*** คือมันไม่มีอะไรอยู่ มันจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีสิ่งมากระทบ.. *รูปเข้ามาทางตา เสียงเข้าทางหู กลิ่นเข้าทางจมูก* รสผ่านลิ้น สิ่งสัมผัสถูกต้องผ่านกายประสาท ใจไปรับรู้สิ่งนั้น **เมื่อใจไปรับรู้นี่แหละ มันสำคัญตรงนี้..รับรู้ด้วย"ปัญญา" หรือรับรู้ด้วย"อวิชชา"** อวิชชา คือ ความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง **ถ้าเรารับรู้ด้วยปัญญา**ก็ไม่มีอะไร ไม่เกิดผลอะไรขึ้น คือไม่มีการปรุงแต่ง เพราะเรารู้ทันรู้เท่าต่อสิ่งนั้น แต่**ถ้ารับรู้ด้วยอวิชชา** คือความไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง มันก็ปรุงแต่ง...ถ้าสิ่ง*ที่มากระทบนั้น*เป็น*ที่*ตั้งแห่งความโกรธ*ก็โกรธ เป็นที่ตั้งแห่งความรักก็รัก เป็นที่ตั้งแห่งความริษยาก็ริษยา เป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์อย่างไรมันก็เกิดอย่างนั้น* นั่นแหละคือ***การปรุงแต่ง*** ใจถูกปรุงแต่งด้วยอารมณ์ อารมณ์นั้นเข้าไปทำใจให้เปลี่ยนสภาพไป



รักษาใจให้ดี ในปีใหม่

ปัญญานันทภิกขุ

ถ้าเปรียบทางวัตถุก็พอจะเห็นว่า **น้ำ** มันสะอาดอยู่ตามธรรมชาติ น้ำประปานี่สะอาด หรือก่อนมาเป็นน้ำประปา ก็สะอาดอยู่โดยธรรมชาติ **น้ำฝนที่ตกลงมาก็เป็นสิ่งสะอาด แต่ที่ไม่สะอาดก็เพราะว่ามีอะไรบางอย่างในอากาศปนมากับฝน** โดยธรรมชาติของน้ำฝนนั้นไม่ได้สกปรกอะไร

หรือว่าเราทำน้ำให้เป็นธรรมชาติ..สะอาดตามปกติ เอามาใส่ภาชนะใส่แก้วไว้ **ถ้าเราใส่สีอะไรลงไป น้ำก็จะเปลี่ยนเป็นสีนั้น** ใส่สีแดงมันก็เป็นสีแดง ใส่สีเขียวมันก็เป็นสีเขียว ใส่เหลืองน้ำก็จะเป็นสีเหลือง ใส่น้ำหมึกดำลงไปน้ำก็จะเป็นสีดำ ที่มันกลายเป็นอย่างนั้นเพราะอะไร เพราะมีสิ่งเข้าไปปะปน สิ่งนั้นเข้าไปปะปน มันก็เปลี่ยนสีของน้ำให้เป็นไปในรูปต่างๆ

หรือว่า **ไฟ** นี่ โดยธรรมชาติมันก็อยู่อย่างนั้น แต่เราไปจุดไว้ในตะเกียงที่มีกระจกหลายสี **เรามองด้านใดมันก็เป็นสีนั้น** มองด้านสีเหลืองก็ไฟเหลือง มองด้านสีขาวก็ไฟขาว มองด้านสีแดงก็ไฟสีแดง มองด้านสีเขียวก็ไฟสีเขียว มันเป็นไปตามกระจกที่เรามองเห็น **ไฟมันก็เหมือนเดิมนั่นแหละ แต่ว่ากระจกที่บังไฟนั้นมีสี** แล้วเรามองเห็นเป็นสีนั้นไป

ใจเรานี่ก็เหมือนกัน **สภาพเดิมมันก็เป็นอย่างหนึ่ง** คือ บริสุทธิ์อยู่ ***"ประภัสสร"*** อยู่ในตัว **แต่เมื่อมีอะไรมากระทบ** เรารับสิ่งนั้นด้วยความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ก็เกิดอารมณ์ พออารมณ์มากระทบปั๊บก็เกิดการปรุงแต่ง.. ถ้าสิ่งนั้นเป็น**ที่ตั้งแห่งความรัก**ก็รักขึ้นมาทันที เป็น**ที่ตั้งแห่งความเกลียด**ก็เกลียดขึ้นมาทันที เป็น**ที่ตั้งแห่งความหลง**ก็หลงเอาทันที เพลิดเพลินเอาทันที ใจมันเปลี่ยนไปตามสิ่งที่มากระทบอย่างนั้น

นั่นคือใจคนที่ชินกับสิ่งเหล่านั้น พอใจในสิ่งเหล่านั้นมาเสียนาน ไม่มีการป้องกันไม่ให้เกิด เพราะไม่ได้ศึกษาธรรมะ ไม่ได้เอาธรรมะไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทำให้สำคัญผิดว่า*"ฉันเป็นอย่างนั้น..ฉันเป็นอย่างนี้"* **ความจริงตัวไม่ได้เป็นอย่างนั้น แต่มันเป็นขึ้นเพราะสิ่งนั้นมาปรุงแต่ง** ภาษาธรรมะเรียกว่า***"สังขาร"*** **สังขาร คือการปรุงแต่งจิตใจให้เป็นไปในรูปต่างๆ**

เวลาพระสวดบังสุกุล ใช้คำว่า.....

อะนิจจา วะตะ สังขารา.. สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปาทะ วะยะธัมมิโน.. มีความเกิดก็มีความเสื่อม

อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ.. เกิดแล้วก็ต้องดับ

เตสัง วูปะสะโม สุโข.. สงบสังขารเสียได้เป็นความสุข



รักษาใจให้ดี ในปีใหม่

ปัญญานันทภิกขุ

สังขารตัวแรก หมายถึง สิ่งภายนอกทั่วๆ ไป แล้วรวมทั้งสิ่งภายในด้วย แต่ว่า**สังขารตัวหลังนั้น**หมายถึงเรื่องเกี่ยวกับ**“ใจ”**โดยเฉพาะ คือ ถ้าเราไม่ให้ใจถูกปรุงแต่งด้วยสิ่งที่มากระทบนั้นจะเป็นความสุข.. ***เตสัง วูปะสะโม สุโข* – การดับสังขาร คือไม่ให้มันปรุงแต่ง เป็นความสุขภายใน** แต่โดยปกติเราถูกปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา เพราะสิ่งที่มากระทบ

ที่ได้ถูกปรุงแต่งก็เพราะว่า **ไม่รู้ ไม่เข้าใจ** แล้วไม่เคยคิดตามสภาพที่เป็นจริง **จึงถูกมันปรุงมันแต่งจนเลอะไปหมด จำหน้าตาดั้งเดิมไม่ได้** ไม่รู้ว่าสภาพเดิมเป็นอย่างไร เป็นอย่างนั้นมาเสียนาน..ตั้งแต่เกิดนั่นแหละ

ตั้งแต่เป็นเด็กน้อยๆ พ่อแม่ก็พอกพูนให้ยึดมั่นถือมั่น มีอะไรก็บอก“*นี่ของหนู*” แบ่งให้มันเสร็จ ให้มันยึดมั่นถือไว้ เด็กก็เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น *ยึดตุ๊กตาว่าเป็นของฉัน ยึดเรื่องนั้นยึดเรื่องนี้ ยึดพ่อ ยึดแม่ ยึดพี่เลี้ยง* ชอบใครก็อยากจะเข้าใกล้คนนั้น อยากจะเล่นกับคนนั้น นี่เรา**เพิ่มความยึดถือ**ให้แก่เด็กมาเรื่อยๆ **พอกสิ่งต่างๆ เข้าไปในจิตใจ** จนกระทั่งเป็นหนุ่มสาว

สิ่งที่พอกพูนก็ยิ่งเพิ่มขึ้นตามสิ่งแวดล้อม ความยึดความติดก็ยิ่งมากขึ้น กิเลสก็เพิ่มขึ้นๆ **สภาพจิตใจเดิมก็ไม่ปรากฏออกมา** อยู่ในสภาพอย่างนั้น ใครเห็นก็จำได้ว่าเป็นคนอย่างนั้น จะจำได้ว่า*เป็นคนมักโกรธอย่างนั้น เป็นคนพูดมากอย่างนั้น เป็นคนขี้งอนอย่างนั้น เป็นคนอย่างนั้นเป็นคนอย่างนี้* นี่มัน"**ของใหม่**"ทั้งนั้น ไม่ใช่"**ของเก่า**"เลย เราเพิ่งสะสมเก็บไว้แสดงออกมาให้คนอื่นเห็น เราเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวแท้ตัวจริง

ที่เราพูดว่า"*รู้จักคนนั้น*" ถามว่า"รู้จักอย่างไร?" "*มีลักษณะอย่างนั้น*" ไม่ใช่..**นั่นไม่ใช่ตัวแท้ ตัวเดิมของเขา** ตัวแท้ตัวเดิมไม่ใช่อย่างนั้น แต่นั่นเป็น**ตัวที่ถูกปรุงแต่งแล้ว ให้เป็นรูปอย่างนั้น** เราก็ไปเอาตัวคนนั้นให้เป็นคนนั้นขึ้นมา ซึ่งเป็นความผิดเหมือนกัน แต่เราก็จำกันไว้อย่างนั้น เพราะต่างคนต่างผิดอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ยังไม่มีใครถูกต้อง ยังไม่รู้ว่าเราผิด ยังไม่คิดว่าจะให้ความผิดเกาะเพิ่มขึ้นในจิตใจ

เหมือนกับ"***ดินพอกหางหมู***" มันพอกเข้าๆ หางหนามันกระดิกไม่ไหวแล้ว **จิตใจเราก็ถูกพอกไว้ด้วยอะไรมากมาย** ครั้นเมื่อเราเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เรามาศึกษาธรรมะ มาเรียนคำสอนของพระพุทธเจ้า **มาเรียนก็เพื่อกลับไปสู่ภาวะเดิมของเรา สู่สภาพเดิม *สภาพเดิมของจิต* คือสภาพ *สะอาด––สงบ–สว่าง***เป็นของเดิม แต่ว่าสิ่งอื่นมาปกปิดหุ้มห่อไว้ จนเรามองไม่เห็น



รักษาใจให้ดี ในปีใหม่

ปัญญานันทภิกขุ

เหมือนกับ**เพชรที่อยู่ในหิน** เรามองไม่เห็นว่าแวววาวอย่างไร มีความสวยงามอย่างไร ก็ต้องไปทุบหินออกแล้วเอามาเจียระไน พอเจียระไนก็มีแววขึ้น สวยงาม ราคาแพง ขายได้เงินมาก เพราะเจียระไนแล้ว

จิตใจเรายังไม่ได้เจียระไนด้วยศีลธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราปล่อยไว้อย่างนั้น แล้ว**บางทีเราก็ชอบเสียด้วย** ชอบความเป็นอย่างนั้น *มันสนุกดี ขึ้นๆ ลงๆ ป๋าๆ เป๋อๆ สนุกดี นั่งเงียบๆไม่สนุก* สู้นั่งแบบตื่นเต้น*อะไรมันก็ดีเหมือนกัน* เราเข้าใจอย่างนั้น ก็เลยชอบความเป็นอย่างนั้น ถ้าใครมาช่วยให้สงบจิต สงบใจ *"เอ...มันเป็นยังไง ไอ้สงบนี่มันเป็นยังไง"* นั่งนิ่งๆ อย่างนั้น ไม่มีหัวเราะ ไม่มีอะไรเลย ไม่เห็นเป็นเรื่องสนุกเลย เขารับไม่ค่อยได้ เพราะ**เขาชินกับสิ่งเหล่านั้น เขาพอใจกับสิ่งเหล่านั้น**

ถ้าสมมุติว่าเราเอาดาราภาพยนตร์หรือคนที่ชอบร้องเพลง เต้นแร้งเต้นกาอยู่บนเวที บอก...*ไอ้ชีวิตเธอของเธอแบบนี้มันแย่ ไม่สนุก ไม่ดี*.. แล้วจับให้มาสงบจิตสงบใจ ให้พิจารณาตัวเองอะไรอย่างนั้น เขาคงทำไม่ได้ เพราะเขายังไม่เคยทำ

แต่ถ้าหากเขานึกว่า..*ดีเหมือนกัน ลองหน่อย*.. แล้วก็ลองมาทำขึ้น **เขาก็จะได้ชิมรสแห่งความสุขสงบอันเกิดขึ้นจากเนื้อแท้ของจิตใจ** จะไปร้องเพลงก็ได้ไม่เป็นไร แต่**การร้องเพลงจะดีขึ้น**กว่าเก่า ถ้าเป็นนักแต่งก็**จะแต่งเพลงดีขึ้น** เพราะแต่งบทเพลงที่เจือด้วยธรรมะ เจือด้วยสิ่งที่ขูดเกลาจิตใจของคน ร้องเพลงเพื่อให้คนดีขึ้น ไม่ใช่ร้องเพลงเพื่อให้คนตกต่ำลงไป

เดี๋ยวนี้บทเพลงแต่ละเพลงนั้น แต่งขึ้นมาก็เพื่อทำให้จิตใจลุ่มหลงมัวเมาในสิ่งเหล่านั้น ไม่ได้ร้องเพื่อให้คลายกำหนัดขัดเคืองลุ่มหลงมัวเมา เพราะคนแต่งมันก็มีสภาพจิตอย่างนั้น แล้วก็แต่งออกไปอย่างนั้น **ลองนั่งฟังเพลงด้วยความตั้งใจ ฟังด้วยความตั้งใจ ฟังด้วยปัญญา** ไม่ได้ฟังเพราะแม่คนนี้ร้องดีแม่คนนั้นร้องดี ถ้าไป"ดี"เสียแล้วมันคิดไม่ออก เพราะชอบเสียแล้ว แล้วมันก็มองในแง่ถูกต้องไม่ได้

เราต้องทำใจให้เป็นกลาง ทำใจให้ว่างๆ จากความรักความชัง จากความยินดียินร้าย แล้วก็นั่งฟังด้วยการควบคุมจิตใจ ให้อยู่ในสภาพสงบ ฟังไปๆ ก็จะพบว่าบทเพลงนี้เป็นอย่างไร ***สร้างสรรค์***หรือว่า***ทำลาย*** เราฟังรู้เรื่องละทีนี้ เข้าใจขึ้น และเมื่อเข้าใจขึ้น บางทีก็จะไม่ฟัง เพราะมันไม่ได้เรื่องอะไร แต่ถ้าเพลงบทใดที่เป็นไปเพื่อทางสร้างสรรค์ เราก็ฟัง เป็นเพลง



ประเภทธรรมะ เครื่องปลุกใจ เร้าอารมณ์ให้เกิดความคิดในการปล่อยการวาง ในการเลิกการละสิ่งต่างๆ นานา นักแต่งเพลงที่แต่งเพลงอย่างนั้น มันยังมีน้อย เพราะไม่ค่อยสนใจในเรื่องธรรมะนั่นเอง

คนที่สนใจธรรมะถ้าแต่งกลอนก็เป็น**กลอนธรรมะ**ทั้งหมด ลองอ่านบทประพันธ์ของ***ท่านเจ้าคุณพุทธทาส*** ลองดู เอามาอ่าน ทีละบท ทีละบท ในบทเหล่านั้น**ท่านเขียนด้วยจิตใจที่สงบ** เมื่อนั่งๆ ใจสงบ ท่านก็เขียน เขียนคล่อง เขียนรวดเร็ว เขียนได้ทันที ไม่ใช่เขียนแล้วนั่งคิดต่อ เขียนออกมาเลย เพราะมันล้นอยู่ในใจ แล้วก็เขียนออกมาเป็นกลอน เพราะ**สภาพจิตที่สงบนั้น มันไม่มีการปรุงแต่ง** ไม่ได้นึกว่าเป็นกลางวัน เป็นกลางคืน ไม่ได้นึกว่าอันนี้สวยอันนี้ไม่สวย อันนั้นอร่อยอันนี้ไม่อร่อย ไม่มีความคิดอย่างนั้น มันเหมือนกัน เพราะเป็น**สังขาร**ปรุงแต่งเหมือนกัน อย่างนี้น่าอ่าน ว่างๆ ลองอ่านดู อ่านแล้วจะได้คติธรรมเป็นเรื่องสอนใจมากขึ้น

ชาวธิเบต ชื่อ ***มิลาเรปะ*** ท่านเขียนบทเพลงไว้มากมายร้อยกว่าบท..เขียนไว้ ฝรั่งมาสนใจศึกษา แล้วเอาไปแปลเป็นภาษาฝรั่ง ขายดี ฝรั่ง

ชอบอ่านชอบศึกษา เพราะว่าเป็น**บทเพลงที่ปลุกใจ ให้กลับไปสู่ภาวะดั้งเดิมของตน** ***ภาวะเดิมก็คือความสะอาดของจิต ความสงบของจิต ความสว่างของจิต*** ไปสู่สภาพอย่างนั้น บทเพลงเหล่านั้นเป็นเครื่องเร้าใจให้ไปสู่สภาพเช่นนั้น เวลาใดเรากลุ้มใจ เอามาอ่านก็ดีเหมือนกัน **ท่านเขียนขึ้นจากความสงบ** นั่งสงบๆ ท่ามกลางหิมะในฤดูหนาว แล้วก็เขียนสิ่งเหล่านี้ออกมาทีละบทสองบท สะสมไว้มากๆ กลายเป็น***"อมตะบทเพลง"***ไป เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ

คนสมัยโบราณจิตใจเขาสงบ เขาเขียนอะไรก็เป็นไปเพื่อความสงบ แม้จะสร้างเรื่อง***นิทาน***หรือ***นิยาย*** ก็เป็นเรื่องที่แฝงธรรมะ เพราะจิตใจผู้เขียนมันเป็นธรรม *ไม่แฝงอารมณ์ลวง อารมณ์ที่จะให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ* แต่ก็มีแนวทางแก้ไขให้คลายจากความเศร้าโศกเสียใจ เหมือนกับว่า**มีโรค**แต่ว่า**แนะยาแก้โรค**ไว้ด้วยในเรื่องนั้น ไม่ใช่ให้โรคแต่ไม่ให้ยา คนก็เป็นโรคกันตาย โรคจิตมันสำคัญกว่าโรคทางกาย แล้วไม่มียาแก้

คนโบราณนั้นเขาเขียนในป่า จิตใจเขาสงบ เขาจึงมียาไว้ด้วยในนั้น **มีคติธรรมไว้ในเรื่องนั้นๆ ด้วย** แต่ว่าบางทีมันก็ยืดเยื้อ คนสมัยใหม่ไม่ค่อยชอบ พวกเราปัจจุบันชอบลัดตัดให้มันสั้น **ตัดให้สั้นเพื่อไปสู่ความหลง เพื่อไปสู่ความมัวเมา ไปสู่ความประมาท** ไปสู่ความสุขที่จมปลักทั้งนั้น ไม่ได้



ตัดไปสู่ความดับทุกข์ **ของพระพุทธเจ้านั้นลัดเหมือนกัน ลัดเพื่อไปสู่ความดับทุกข์** ไปสู่พระนิพพาน **คือไปสู่สภาพเดิมของเรา** สภาพดั้งเดิมของเรานั้นมันไม่สกปรกไม่เร่าร้อน และก็ไม่วุ่นวาย ต้องยึดหลักนี้เอาไว้ให้ได้ ว่าสภาพเดิมเป็นอย่างนั้น

แต่เวลานี้**เราถอยออกมาห่างเกินไป ห่างเกินไปจนกลับไม่ค่อยได้ กลับไปหาสภาพเดิมไม่ได้** คล้ายกับว่า*เด็กไปเที่ยวป่า พอไปเที่ยวป่าไปๆ แล้วก็เพลิน เดินไปเก็บดอกไม้ไป ดูนั่นดูนี่เพลิน..กลับบ้านไม่ถูก* ก็เที่ยวหลงในป่า อดน้ำอดท่า ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน กลับบ้านไม่ได้

เราในชีวิตประจำวันนี่ จะเรียกว่า"**หลง**"หรือไม่ ไม่ใช่หลงป่า แต่ว่า**หลงความเจริญทางวัตถุ หลงในสิ่งต่างๆ ที่เขาสร้างขึ้นยั่วยวนชวนใจ หลงใหลมัวเมาอยู่ในสิ่งเหล่านั้นจนกลับบ้านไม่ถูก ไม่รู้ว่าบ้านเดิมอยู่ตรงไหน** สภาพแท้ดั้งเดิมเป็นอย่างไรมันไปไม่ถูก แม้จะมีคนมาตีฆ้องร้องป่าว ให้ได้ยินเสียงหรือว่ากู่ก้องเพื่อให้ได้ยิน *หูก็ไม่ได้ยิน* ตาก็มองไม่เห็น*เสียแล้ว* จิต*ก็หลงอยู่ในสิ่งนั้น* ไม่สามารถกลับได้

สมัยก่อนถ้า**คนหลง**นี่เขาเที่ยว**กู่ก้องในป่า** สมัยเด็กๆ เคยมี ไปเลี้ยงวัว เลี้ยงควาย *เด็กบางคนมันหลง ญาติก็เที่ยวกู่ก้อง ตะโกนก้องไปเพื่อให้*มันได้ยิน จะได้มาหาเสียงนั้น ออกมาหาได้ นี่บางทีมันหลง..ออกมาไม่ได้ **หลงป่า หลงป่ายังออกได้ แต่หลงความสุขทางวัตถุ..ออกยาก** หลงมากออกไม่ได้ **หลงเงิน หลงทอง หลงข้าว หลงของ หลงอำนาจวาสนา ที่ตัวมีตัวได้ หลงแล้วออกไม่ได้** นี่เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง

แต่ถ้าเราไม่อยู่ด้วยความหลง การกระทำก็จะดีขึ้น เพราะฉะนั้นจึงแนะนำว่า ***มั่งมีก็อย่าให้เป็นทุกข์ เป็นอะไรก็อย่าให้เป็นทุกข์ ทำอะไรก็อย่าทำให้เป็นทุกข์*** นี่เป็นเรื่องสำคัญ เป็น“***ศิลปะ***”ที่เราควรจะใช้ในชีวิตประจำวัน **มีชีวิตอยู่ในโลกด้วยความไม่เป็นทุกข์นั่นแหละ เป็นสิ่งที่ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธเจ้า** เพราะลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าต้องเป็น***ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแจ่มใส***

ที่ว่า“**รู้**”น่ะ คือรู้ว่าเป็นอะไร..อย่างไร ***รู้ตามสภาพที่เป็นจริงของสิ่งนั้นๆ*** เราก็ต้องค้นหาว่าเนื้อแท้เป็นอย่างไร ความจริงของสิ่งนั้นเป็นอย่างไร ความจริงก็ไม่ต้องค้น เพียงแต่พิจารณาเท่านั้น เพราะพระผู้มีพระภาคท่านค้นไว้แล้ว สะดวกมาก

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านเหนื่อย ทรมาน กว่าจะค้นพบตั้ง ๖ ปี



รักษาใจให้ดี ในปีใหม่

ปัญญานันทภิกขุ

ไม่ใช่เล็กน้อย กว่าจะได้เรื่องมาสอนพวกเรานี้ตั้ง ๖ ปี ลำบากตรากตรำ อดแห้งอดแล้งไปอยู่ในป่า แล้วก็อยู่มาจนสำเร็จจนเป็นพระพุทธเจ้า ค้นมานักหนา..ลำบาก เราไม่ต้องทำอะไร ใส่จานเรียบร้อย

คล้ายกับ***กับข้าว***..*วางไว้บนโต๊ะเรียบร้อยแล้ว* ไปถึงก็นั่งลง เอาจาน *ตักข้าว ถือช้อนส้อม แกงไหนชอบก็ตักก่อน กินสบาย* แต่กินแล้วก็ไม่ได้นึกว่าเขาปรุงอย่างไร *เขาทำอย่างไร อร่อยตรงไหน* ก็ไม่ได้คิดเหมือนกัน เลย**กินด้วยความหลงด้วยความมัวเมา ด้วยความเข้าใจผิด ติดอยู่ในสิ่งนั้น** มันเสียหาย

พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ชัด ให้เราพิจารณาอย่างไร เพื่อให้มองว่า..สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง.. หลักสำคัญอันนี้ **การเจริญภาวนา การศึกษาค้นคว้าในสรรพสิ่งทั้งหลาย ค้นตามหลักนี้เท่านั้น ให้รู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเป็นทุกข์ตามสภาพ สิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตาคือไม่มีเนื้อแท้** เราได้ยินได้ฟังอยู่บ่อยๆ ***อนิจจัง–ทุกขัง–อนัตตา*** ไปฟังเทศน์ที่ไหนก็..*อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา*

เราฟังแล้วก็ทิ้งไป ไม่ได้เอามานั่งไตร่ตรองพิจารณา ว่ามันไม่เที่ยง*อย่างไร มันเป็นทุกข์อย่างไร มันเป็นอนัตตาอย่างไร* เราไม่ได้พิจารณาว่า..ความจริง**สิ่งรอบตัวเรานั้น มันก็แสดงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตาอยู่ตลอดเวลา**

ญาติโยมเคยเล่นต้นไม้ กล้วยไม้ ดอกไม้ข้างบ้านข้างเรือนประดับสวยๆ งามๆ *ดูมันบ้าง.. ดูต้นไม้เหล่านั้น ดูดอกมันก็ได้ ดูใบมันก็ได้ ดูกิ่งก้านมันก็ได้ มันแสดงธรรมอยู่* **ต้นไม้มันแสดงธรรมอยู่ ดอกไม้ก็แสดงธรรมอยู่ ให้เราเห็น** แต่เราไม่ค่อยเห็น เพราะเราไม่ได้มองอย่างนั้น มองทีไรก็*"สวย..ดอกไม้นี้สวย ดอกไม้นี้หอม"* มองว่าสวยว่างามเสียทุกที แต่ไม่มองว่า**เนื้อแท้ของสิ่งนี้มันเป็นอย่างไร มันเที่ยงหรือมันไม่เที่ยง** ไม่ได้มองอย่างนั้น

ทีนี้หัดมองใหม่ สวยก็สวย แต่ว่า**สวยเพราะอะไร สวยแท้หรือสวยปลอม** เราก็นึกได้ว่า**มันไม่แท้ ความสวยคือการปรุงแต่ง** ถ้าไม่มีการปรุงแต่งมันก็สวยไม่ได้ ***ดอกไม้ทำไมมีหลายสี..ก็เรื่องการปรุงแต่ง*** อาศัยแสงสว่างเป็นเครื่องประกอบ คือมีแสงอาทิตย์เราจึงเห็นสีของดอกไม้ ถ้าอยู่ในที่มืดมันก็ไม่มีสี

ดอกไม้บางอย่างสีขาว ที่มันขาวเพราะมันคายออกหมด มันไม่

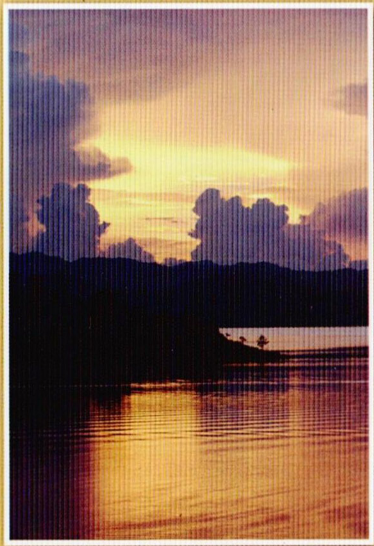


เอาไว้เลย แต่ดอกไม้สีต่างๆ มันยังมีสิ่งปรุงแต่งสี ออกมาเป็นสีแดง ออกมาเป็นสีชมพู ออกมาเป็นสีเหลือง ออกมาเป็นสีม่วง..สีต่างๆ **มันคายสีออกมาให้ปรากฏ คายไม่หมด ยังหวงไว้ยังยึดถือ ดอกไม้นั้นยังมีสภาพที่ติดอยู่ จึงพ่นออกมาอย่างนั้น** แต่ถ้าเป็นดอกมะลิ ปล่อยหมดเลย หรือดอกกุหลาบสีขาว ดอกไม้สีขาวมันปล่อยหมด มันก็เหลือแต่ความสะอาด คือความขาว ดอกไม้ขาว ดอกบัวขาวก็มี

เราเห็นสีขาวแล้ว*"เอ! ใจฉันเป็นอย่างไร? เวลานี้ใจฉันมันสีอะไร?"* ลองถามตัวเอง มันหลายสีเหมือนกัน.. **สีโลภ สีโกรธ สีหลง สีริษยา สีพยาบาท สีแข่งดี สีถือตัว สีไม่ยอมใคร** เขาเรียกว่า*"อุปกิเลส"* มีมากมายเกิดสลับซับซ้อนขึ้นมาตลอดเวลา เกิดทีไรก็ทำเจ็บทุกที เดือดร้อนทุกทีเผาไหม้ทุกที **กิเลสมันกัดทุกที เกิดทีไรมันกัดเราเจ็บ** ทิ้งแผลไว้ให้ แล้วก็เป็นความทุกข์

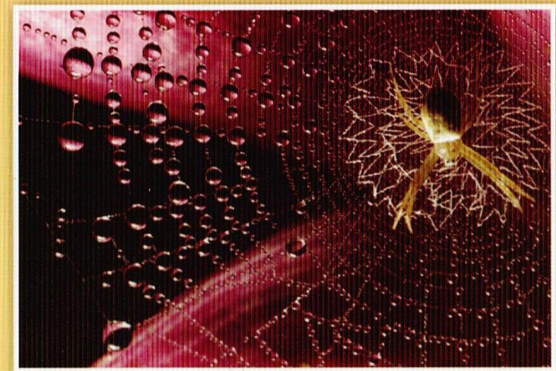
เราเห็นสิ่งนั้นแล้วเอามาเตือนใจ **เห็นใบไม้เหี่ยว เห็นดอกไม้เหี่ยว เห็นผลไม้หล่นจากขั้ว เราก็พิจารณา** ผลไม้สุกมันก็แสดงความเป็น **อนิจจัง**





โลกจะร้อน เพียงใด ใจเย็นได้
ถ้าหากใจ ไร้กิเลส เหตุแผดเผา
ความชุ่มชื่น เย็นใส ในใจเรา
จะบรรเทา โลกร้อน ให้ผ่อนคลาย





คำ : พลอยฟ้า ภาพ : จามิกร สุขทรามร, ธีรภาพ โลหิตกุล

ขึ้นปีใหม่.....

มาร่วมใจประพฤติธรรมดังนี้กันเถิด

๑. มีความรักเคารพธรรมยิ่งกว่าชีวิต

๒. มีความรักเพื่อนมนุษย์ไม่จำกัด

๓. อย่าทำตนให้เป็นพิษเป็นภัยแ

๔. อย่ามัวเมาในวัตถุจนลืม

๕. หมั่นตรวจสอบตน

๖. หมั่นแก้ไขตน

๗. สามัคคี

นแก่ใครๆ

มคุณค่าทางจิตใจ

นเองบ่อยๆ

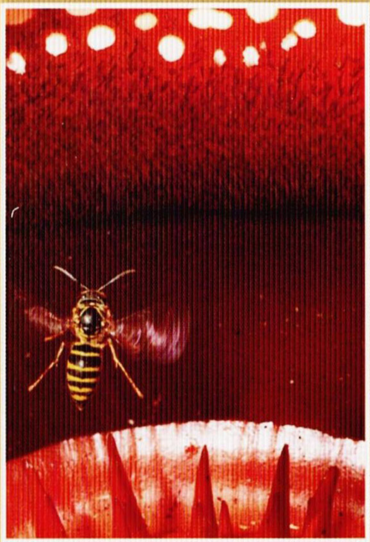
นเองให้ดีขึ้นทุกวินาที

ดีกว่าความแตกแยก



พระพรหมมังคลาจารย์
(ปัญญานันทภิกขุ)

คำ : ปัญญานันทภิกขุ
ภาพเล็ก : เมตตา อิศราภรณ์
ภาพใหญ่ : จามิกร สุขหรามร





ปีที่แล้ว หากชีวิต ก้าวผิดพลาด
ปีใหม่นี้ ไม่ประมาท ย่อมดีได้
อาศัยแสง พระสัทธรรม ส่องนำใจ
ชีวิตเรา ย่อมเริ่มใหม่ ได้ทุกวัน





คำ : พลอยฟ้า ภาพ : จามิกร สุขทรามร

เวลาปอกลูกลางสาด ลองกองกิน **ก็อย่ากินเฉยๆ กินโดยธรรมะ** *พิจารณาว่า..ไอ้ลูกนี้เมื่อก่อนมันเป็นลูกเล็กๆ ออกจากดอกแล้วมันก็เปลี่ยนสภาพมาหลายเดือน จนเป็นผลไม้สุก ผลไม้สุกแล้วยังไม่ทันหล่นคนไปเก็บแล้ว เก็บมาทั้งช่อเลย เอามาขาย..ขายเพื่อให้คนกิน เมื่อเก็บใหม่ๆ ผลมันก็ไม่เป็นอย่างนี้ แต่บ่มไว้สีก็เปลี่ยนไป นานๆ ก็เปลี่ยนอีก บางลูกก็เปลี่ยนเป็นสีดำไปแล้ว ข้างในก็ไม่ค่อยจะเรียบร้อย เอามากินไม่ได้ มันเปลี่ยนไปอย่างนั้น..*

เห็น**ดอกไม้บูชาพระ**ก็นึกถึง**ความไม่เที่ยง การปรุงแต่ง**เหล่านั้น แม้**อาหารที่เรารับประทาน** ถ้าอร่อย..ถามตัวเองว่า"*อร่อยอะไร? ความอร่อยเกิดจากอะไร?*" มันเกิดจากการปรุงแต่ง เราเคยเป็นแม่ครัว โยมผู้หญิงเป็นแม่ครัวทั้งนั้น หุงข้าวต้มแกง แกงที่ว่าอร่อยนั้น ถ้าใส่น้ำใส่ผักลงไปเฉยๆ มันอร่อยไหม ไม่ได้เรื่องอะไร ต้องใส่นั่นนิดใส่นี่หน่อย **กินไปก็คิดไปว่าอะไรที่ทำให้อร่อย** ไอ้นั่นบ้าง ไอ้นี่บ้าง ไอ้โน่นบ้าง ใส่เข้าไปโขลกเข้าให้ละเอียด แล้วก็ผสมลงไป ชิมดูหน่อย ไม่ต้องใส่ผงชูรสก็ยังอร่อย อวดฝีมือได้ เพราะการปรุงแต่ง มันเป็นอย่างนั้น

ยิ่ง"**ส้มตำ**"ยิ่งปรุงแต่งใหญ่..หลายเรื่อง ใส่ลงไปโขลกๆ แล้วมากิน คนทำเก่งเรียกว่า"*รสกลมกล่อม*" พอดีๆ แต่บางคนว่ามันเปรี้ยวไปหน่อย



รักษาใจให้ดี ในปีใหม่

ปัญญานันทภิกขุ

บางคนก็อย่างนั้นอย่างนี้ มันไม่พร้อม **เรื่องปรุงทั้งนั้น ไม่ใช่ของแท้ เราจะไปติดรสมันก็ไม่ได้ เพราะติดเมื่อไหร่ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น**

แม้ดูต้นไม้ก็ดูอย่างนั้น เข้ามาในวัด..**เห็นใบไม้ร่วง ก็อย่าดูว่าร่วงเฉยๆ** พระกวาดขยะก็**อย่ากวาดเฉยๆ** วันเสาร์พระกวาดทุกวัน..พระนวกะกวาดขยะออกกำลังหน่อย ทำให้สะอาดไว้ต้อนรับโยม..โยมมาจะได้สบายใจ

พระกวาดขยะไป อาตมาก็บอกว่า *"อย่ากวาดเฉยๆ กวาดใบไม้แห้ง อย่ากวาดเฉยๆ คิดไปด้วยว่าใบไม้แห้งมาจากใบไม้สด แล้วก็ถอยหลังลงไปให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของใบไม้ จนกระทั่งหล่นลงมา หล่นลงมาให้เรากวาด เราก็กวาดครูของเรานะ ไม่ใช่กวาดใครที่ไหน* ***คุณครูใบไม้ ..คุณครูใบไผ่ ..คุณครูใบนั่น.. คุณครูใบนี่"*** **กวาดไปคิดไปนึกไปเกิดปัญญา ก็มองเห็นความไม่เที่ยง** พอเห็นมากเข้า บางทีออกพรรษาแล้วยังไม่สึกก่อน เพราะว่าไม่รู้ว่าจะออกไปสู้กับอารมณ์อย่างไร อยู่ไปก่อน แล้วก็อยู่ไป..**มองเห็นความจริง** อยู่ไปได้เพราะพิจารณา

ไม่ได้มีอะไรก็**พิจารณาตัวเราเอง**ก็ได้ เพราะตัวเราก็เปลี่ยนอยู่ **ผมบนศีรษะก็เปลี่ยนอยู่ ดวงหน้าก็เปลี่ยนอยู่** เวลาแต่งหน้าก็อย่าแต่งเฉยๆ แต่ดูว่า*"เออ!เปลี่ยนไปเยอะแล้ว.. นี่แหละคือธรรมชาติ คือความไม่เที่ยง มันเป็นอย่างนี้"* ฟันก็ชักจะเสียวๆ ยังไม่หลุด ยังไม่โยก แต่มันเสียวก่อน พอดื่มน้ำแข็งมันก็เสียว เสียวทันที นี่แสดงว่า**ความเปลี่ยนแปลงมันเริ่มแล้ว** แล้วต่อไปมันก็โยกคลอน เคี้ยวอะไรก็ไม่ได้ เอาไว้ทำไม ถ้าเคี้ยวไม่ได้ก็ถอนเลย ถอนทิ้งไปเลย..ถอนให้หมด และไอ้ที่โยกๆ ก็ถอนเสีย แล้วก็ใส่ใหม่จะได้เคี้ยวดีต่อไป พออยู่ได้

อยู่เพื่ออะไร?..**อยู่เพื่อศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ แม้เราทำงานอะไรก็ทำโดยธรรม** เอาธรรมะเข้ามาเป็นพี่เลี้ยง ปลอบโยนจิตใจ ไม่ทำให้เป็นทุกข์ ทำไปให้เกิดปัญญา ทำไปเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง เอาสิ่งนั้นมาเป็นบทเรียนเป็นเครื่องเตือนใจอยู่ตลอดเวลา สภาพชีวิตก็ดีขึ้น

วัน เดือน ปี ผ่านไป ***ยิ่งแก่ก็ยิ่งสงบ ยิ่งแก่ก็ยิ่งสะอาด ยิ่งแก่ก็ยิ่งมีความสว่าง*** ไม่ใช่ยิ่งแก่ก็ยิ่งมืด ยิ่งแก่ยิ่งวุ่นวาย เร่าร้อนมากกว่าคนหนุ่มคนสาว ถ้าแก่แบบนี้ เขาเรียกว่า *แก่เนื้อแก่หนัง* จิตใจไม่แก่ด้วยธรรมะไม่ได้เรื่องอะไร

เราจึงต้องเตือนตัวว่า ***สภาพร่างกายแก่ ใจต้องแก่ด้วยธรรมะ แก่***



ด้วยสติ แก่ด้วยปัญญา แก่ด้วยความอดทน แก่ด้วยความเพียรมั่น เพื่อกลับไปสู่สภาพเดิมของจิต คือ ความสะอาด ความสว่าง ความสงบต่อไป

นี่คือ มอง**อะไรก็มองให้เห็นเป็นธรรมะ** ถือหลักว่า**มองทุกสิ่งทุกอย่างตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ**

มีคำพิเศษว่า ***"ยถาภูตญาณทัสนะ"*** หมายความว่า ***เห็นตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ*** ไม่ใช่เห็นเป็นมายา เป็นของปรุงแต่ง ไม่ใช่ของแท้ **ของแท้ในโลกนี้มี ๓ เรื่องเท่านั้นคือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา**

เราต้องมองให้เห็น**ความไม่เที่ยง** มองให้เห็น**ความเป็นทุกข์** มองให้เห็น**ความเป็นอนัตตา**ไม่ใช้เนื้อแท้ ในสิ่งทุกสิ่งทุกอย่าง จิตใจก็ค่อยจะกลับไปสู่สภาวะเดิม คือ ไปสู่**ความสะอาด** อย่างเดิม ไปสู่**ความสงบ**อย่างเดิม ไปสู่**ความสว่าง**อย่างเดิม **สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ทั้งหมด ไม่มีฤทธิ์ ไม่มีเดช จะทำเราให้กำหนัดขัดเคือง ลุ่มหลงมัวเมา** เพราะรู้ว่ามันเป็นอะไรถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง

นั่นแหละคือ**ทางที่จะให้อยู่ในโลกนี้ ด้วยความที่ไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน** อยู่ไปยิ่งสุข..อยู่ไปยิ่งสงบ **สุขแท้จริงมันอยู่ที่ความสงบ ไม่ใช่อยู่ที่ความเพลิดเพลินสนุกสนาน** นั่นสุขปลอม สุขลงทุน แต่สุขแท้ไม่ต้องลงทุนอะไร มันเป็นเองโดยธรรมชาติของจิต ญาติโยมต้องพยายามให้เป็นสุขอย่างนั้น แล้วก็ไม่ต้องลำบากใจ

เรื่อง**การทำหน้าที่** ก็เหมือนกัน เราควร**ทำให้มันมีความสุขทางใจ** ต้องมีอุดมการณ์ประจำใจ คือต้องคิดว่า

"งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข
ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน"

ให้มันเป็นสุขในการปฏิบัติงานเสียเถิด อย่าไปเป็นสุขในการอาบอบนวด เป็นสุขเพราะไปกินเบียร์กินเหล้าตามบาร์ตามไนท์คลับต่างๆ หรือเป็นสุขเพราะการไปดูหนังฟังเพลง หรือเป็นสุขเพราะพาแฟนไปเที่ยวบางแสนพัทยา ซึ่งบางทีก็เกิดอุบัติเหตุ เกิดความเสียหาย ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน **เราเอาความสุขในการทำงานกันดีกว่า เพิ่มความรักงานให้มากขึ้น แล้วตั้งใจทำงานนั้นด้วยความเต็มอกเต็มใจ ทำด้วยความเสียสละ** อย่าคิดว่า*เราจะได้อะไร จะมีอะไร จะเป็นอะไรจากงาน* สิ่งที่จะมีจะได้จะเป็นนั้น ให้ถือว่าเป็นผลพลอยได้ ไม่ใช่เรื่องสลักสำคัญ



รักษาใจให้ดี ในปีใหม่

ปัญญานันทภิกขุ

เรื่องสำคัญที่เราพึงคิดในชีวิตประจำวันก็คือ

"ฉันเกิดมาเพื่องาน ฉันทำงาน ฉันมีความสุขในงาน งานยิ่งมาก *ฉันยิ่งสบาย"*

แล้วก็ทำงานด้วยความเต็มใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส ใจเบิกบาน

ทุกคนช่วยกันทำงานเพื่อชาติ เพื่อประเทศ อย่าเพื่ออะไรเลย ท่านได้รับตำแหน่งหน้าที่อันใด อย่าให้ความโลภเกิดขึ้นในตำแหน่งหน้าที่นั้น อย่าให้ความอยากได้อะไรๆ เกิดขึ้น ให้มีความคิดเพียงอย่างเดียวว่า..***การได้ตำแหน่งหน้าที่นี้เป็นโอกาสที่ฉันจะได้รับใช้ประเทศชาติ เพื่อทำงานสนองคุณประเทศชาติให้มากยิ่งๆ ขึ้นไป..*** แล้วตั้งหน้าตั้งตาทำงานให้ถูกต้องตามระเบียบบทกฎหมาย ตามหลักศีลธรรม ตามประเพณีอันดีงาม

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ขอให้พี่น้องทั้งหลาย**จงได้พิจารณาตัวเอง *ตักเตือนตัวเอง แก้ไขตัวเอง เห็นว่าสิ่งใดบกพร่องไม่ดีไม่งาม ก็เลิกละสิ่งนั้นเสีย ที่โกรธใคร เกลียดใคร พยาบาทใคร ริษยาใคร*.....เลิกโกรธ เลิกเกลียด เลิกริษยา เลิกพยาบาท หันมาทำใจให้มีเมตตาปรานีต่อกัน**

สิ่งใดที่ทำมาด้วยความเผลอด้วยความประมาท เป็นสิ่งไม่ดีไม่งามในรอบปีที่ผ่านมา ก็จงเลิกละจากสิ่งนั้น หันมาใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งนั้นโดยความรอบคอบรอบรู้ แล้วตั้งใจกระทำสิ่งนั้นด้วยปัญญาตลอดไป

จงตั้งฐานจิตใจของเราไว้ให้อยู่ในสภาพบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากสิ่งเศร้าหมองใจ คิดอะไรก็เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ พูดอะไรก็พูดเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ ทำอะไรก็เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ จะไปไหนก็ไปเพื่อความบริสุทธิ์ จะสมาคมกับใคร คบใครก็คบกันเพื่อความบริสุทธิ์ผุดผ่องเถิด

ชีวิตของเราทั้งหลายก็จะเรียบร้อย มีความสุข เพราะเราทำให้มันเกิดสุข

สุขจะไม่เกิดแก่บุคคลผู้ไม่รู้ว่า ความสุขคืออะไร ความทุกข์คืออะไร แล้วไม่คิดไม่พูด ไม่ทำในสิ่งที่จะให้เกิดความสุขความสงบทางจิตใจ ไม่เอาศีลธรรมมาเป็นเครื่องประกอบชีวิต ชีวิตก็จะตกต่ำ ดังคำของ***ท่านเจ้าคุณพุทธทาส*** ที่ว่า

" ศีลธรรมไม่กลับมา โลกาจะวินาศ
ศีลธรรมกลับมา โลกาสงบเย็น "

ขอให้เราทั้งหลายอยู่ด้วยความสงบเย็น จงทั่วกันทุกท่านทุกคนเทอญ

❄



ปีใหม่
ใหม่หมดทั้ง กายใจ

ปีใหม่
ใหม่แต่ปี ก็บ้า

ปีใหม่
ใหม่ทั้งชีวิตเถิด

ปีใหม่
จักเจิดจ้า ใหม่จริง!

พุทธทาสภิกขุ

ส.ค.ส.๒๕๕๑

ปีใหม่ ขอให้มีชีวิตใหม่

พุทธทาสภิกขุ



ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

ในโอกาสแห่งการขึ้นปีใหม่นี้ ขอกล่าวคำที่เป็นเสมือน**ของขวัญในการขึ้นปีใหม่** เพื่อประโยชน์เต็มที่ในการที่จะประพฤติปฏิบัติ ให้ได้รับผลเต็มตามความหมายโดยแท้จริง ขอให้ท่านทั้งหลาย จงตั้งใจฟังให้ดีที่สุด ให้สำเร็จประโยชน์ด้วยกันจงทุกคน

เมื่อพูดถึงคำว่า**"ปีใหม่"** ก็จะต้องรู้ว่า"ใหม่"นั้นคืออย่างไร ขอให้ถือเอาใจความว่า มันใหม่ แปลกไปกว่าเก่า คือ**มันฉลาดขึ้น มันดีกว่าเก่า มันเบาสบายมากขึ้นและปัญหาต่างๆ ก็ลดลง** ถึงกับ**มีความมากขึ้นในทางที่ถูกต้อง**



มากขึ้นในที่นี้ไม่ใช่รก **ไม่ใช่รกรุงรัง**แล้วก็เรียกว่ามากขึ้น แต่มันมีความมากขึ้นในลักษณะที่ถูกต้อง

สรุปความแล้วมันมีความสูงขึ้น สูงขึ้นในทางจิตใจ **จิตใจสูงกว่าปีเก่า จึงจะเรียกว่าปีใหม่** และความหมายของปีใหม่ที่ถูกต้องโดยแท้จริงนี่แหละคือคำว่า**"ใหม่"**

สิ่งที่ควรมีมากขึ้น

ทีนี้เราจะพิจารณาดูกันให้ชัดออกไปอีกทีว่า **ที่ว่ามีอะไรมากขึ้นกว่าปีเก่านั้น อะไรมันมากขึ้น** ข้อนี้ก็คือ **มีความรู้มากขึ้น** แต่ความรู้ที่ถูกต้องเรียกว่าโพธิ **โพธิปัญญา**มีความรู้ที่ถูกต้องนี้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งรู้มากขึ้นในข้อที่ว่า*"เกิดมาทำไม"* แล้วก็จะได้ประพฤติให้มันถูกต้องในข้อที่ว่าทำอะไรให้มันมากขึ้นมา ข้อนี้เรียกว่า **มีความรู้คือ"โพธิ"**มากขึ้น

ข้อต่อไป **มีความเคารพนับถือตัวเองได้มากขึ้น** เพราะเหตุใดเพราะเหตุว่ามันมีความดับทุกข์ได้มากขึ้น เราก็พอใจตัวเอง เคารพตัวเองมากขึ้น ความทุกข์มันก็น้อยลง

ทีนี้มองต่อไปว่า มัน**มีความเป็นมนุษย์ที่เต็มขึ้นมา** มีความเป็นมนุษย์มากขึ้นๆ จนเต็ม **มีความเต็มแห่งความเป็นมนุษย์** อย่างนี้เรียกว่ามากขึ้น จน**ไหว้ตัวเองได้มากขึ้น** ที่ไหว้ตัวเองไม่ค่อยจะลง เพราะมันไม่มีอะไรดี เดี๋ยวนี้มัน**มีความเป็นมนุษย์สมบูรณ์มากขึ้นจนเต็มเปี่ยม** มันก็ไหว้ตัวเองได้มากขึ้น นี้ก็เรียกว่า มากขึ้น

ทีนี้ก็**มีความเห็นแก่ธรรมะมากขึ้น** เมื่อรวมทั้งเห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น เมื่อมันไม่มีความเห็นแก่ตัว มันก็มีธรรมะมากขึ้น เห็นแก่ธรรมะมากขึ้น เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น นี่เป็นความมากขึ้นที่น่าพอใจ

เอ้า...ดูกันต่อไปว่า **ทำงานสนุก เป็นสุขในการทำงานมากขึ้น** ข้อนี้สำคัญมาก ขอให้เรามีความสนุก เป็นสุขในการทำงานมากขึ้นๆ **เหงื่อออกมาเป็นน้ำมนต์มากขึ้น** อย่าให้เหงื่อออกมาเป็นน้ำร้อนก็เผาลนไม่มีที่อยู่ อย่างนั้นไม่เรียกว่าทำงานสนุก และมันก็ทำไปไม่ได้ เดี๋ยวก็ทิ้งงานไปเป็นอันธพาล ไปจี้ไปปล้น ไปขโมยเขาเท่านั้นเอง

ทีนี้ก็สูงขึ้นไปอีก ก็**มีความสะอาด มีความสว่าง มีความสงบแห่งจิตใจมากขึ้น** จิตใจสะอาดกว่าที่แล้วมา บริสุทธิ์กว่าที่แล้วมา สว่างไสวแจ่มแจ้งในสิ่งที่ควรรู้มากกว่าที่แล้วมา มีความสงบเย็นมากกว่าที่แล้วมา เมื่อเอามารวมทั้ง ๓ อย่างแล้วก็เรียกว่า **มีความเป็นพุทธบริษัทมากขึ้น** เพราะมีความสะอาด สว่าง สงบ มากขึ้น



ปีใหม่ ขอให้มีชีวิตใหม่

พุทธทาสภิกขุ

ครั้นเมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็**มีความใกล้ต่อพระนิพพานมากขึ้น** มากขึ้นกว่าแต่ก่อน นี่ก็เรียกว่ามากขึ้น เป็นผลดีอย่างยิ่งเพราะมีธรรมะที่สำคัญๆ มากขึ้นกว่าแต่ก่อน มีธรรมะในบท***"สุญญตา"*** คือเห็นความว่างจากตัวตนนี้ก็มากกว่าแต่ก่อน มีธรรมะที่ชื่อว่า***"ตถตา"*** เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ๆ ของสิ่งที่เรียกว่า ธรรมะทั้งปวงก็มากขึ้น

และที่สุดก็มี***"อตัมมยตา"*** ความที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยอะไร สามารถคงที่อยู่ในความถูกต้อง ปัจจัยอะไรๆ มาดึงไปไม่ได้ กิเลสตัณหาหรือปัจจัยอะไรก็ตาม มาดึงให้ออกไปจากความถูกต้องไม่ได้ มันก็คงที่อยู่ในความถูกต้อง ก็แข็งโป๊กอยู่ในความถูกต้อง ไม่มีอะไรมาโยกโคลงให้หวั่นไหว ไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ นี่เรียกว่า**มีอะไรมากขึ้น**ต้องดูให้ดี

มีความรู้มากขึ้น นับถือตัวเองได้มากขึ้น มีความเป็นมนุษย์มากขึ้น เห็นแก่ธรรมะและผู้อื่นมากขึ้น ทำงานสนุกเป็นสุขในการทำงานมากขึ้น มีความสะอาด สว่าง สงบ มากขึ้น ใกล้พระนิพพานมากขึ้น มีธรรมะสูงสุดคือ อตัมมยตา หรือความคงที่อยู่ในความถูกต้องยิ่งขึ้นมากขึ้น

สิ่งที่ควรมีให้น้อยลง

ที่นี้ก็ดูในทางกลับกัน แล้วอะไรมันน้อยลงๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้มันมากขึ้นๆ แล้วมันมีอะไรน้อยลง ดูกันที่ **มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง มีกิเลสน้อยลง** มีความเห็นแก่ตัวแล้วก็มีกิเลส ถ้าลดความเห็นแก่ตัวได้ก็ลดกิเลส เดี๋ยวนี้**ความเห็นแก่ตัวน้อยลงๆ กิเลสมันก็พลอยน้อยลง** เมื่อกิเลสน้อยลง ความทุกข์มันก็น้อยลง ปัญหายุ่งยากลำบากในชีวิตจิตใจก็น้อยลงๆ แถมไปถึงว่า **ศัตรูมันก็น้อยลง** เพราะไม่เห็นแก่ตัว มันก็ไม่สร้างศัตรู ศัตรูมันก็น้อยลง **การขัดแย้ง ทะเลาะวิวาทซึ่งกันและกันมันก็น้อยลง** อุปัทวะคือความขัดแย้งหรืออุบาทว์ๆ ก็น้อยลงๆ

ที่ชั้นละเอียดลึกขึ้นไป ก็คือ **สังขารการปรุงแต่งก็น้อยลง** การปรุงแต่งของกิเลสตัณหา ปรุงแต่งทางรูปธรรม ปรุงแต่งทางนามธรรม ที่เป็น***สังสารวัฏ*** ที่จะต้องเวียนว่ายไปตาม*กิเลส กรรม* และ*วิบาก* มันก็น้อยลงๆ **สังขารการปรุงแต่งน้อยลง ก็คือไม่มีอะไรมาทำให้สับสนวุ่นวาย** สิ่งที่ทำให้สับสนวุ่นวายน้อยลง ความสกปรก มืดมัว เร่าร้อนก็น้อยลง ความสกปรกมืดมัว ความเร่าร้อนแห่งจิตใจ มีเท่าไรก็เป็นทาสของกิเลส เป็นขี้ข้าของกิเลสมากขึ้นเท่านั้น **ขอให้ความเป็นทาสของกิเลสมันน้อยลง**



ปีใหม่ ขอให้มีชีวิตใหม่

พุทธทาสภิกขุ

ทีนี้ **ความมืดมันน้อยลง** ได้แก่ โมหะ อวิชชา มิจฉาทิฏฐิ **โมหะนี่**โง่หลง **อวิชชา**นี่ไม่รู้สิ่งที่ควรจะรู้ **มิจฉาทิฏฐิ**ก็รู้ผิดๆ ในทางที่ทำให้เกิดทุกข์ เกิดโทษ นี่เรียกว่า *โมหะน้อยลง อวิชชาน้อยลง มิจฉาทิฏฐิน้อยลง* ขอให้ท่านทั้งหลายสังเกต เมื่อ**ความมืดน้อยลง ความสว่างก็มากขึ้น**

ทีนี้ก็**เกลียดตัวเองน้อยลง** ก่อนนี้มันมีแต่ความผิดพลาด ไม่อยากจะถูกต้อง มันก็ถูกต้องไม่ได้ เดี๋ยวนี้มันมีความถูกต้องมากขึ้น ความที่เกลียดตัวเองมันก็น้อยลงๆ **เกลียดตัวเองน้อยลงนี้สบายที่สุด จนถึงกับว่ายกมือไหว้ตัวเองได้** นั่นแหละสูงสุด ที่เรียกว่าจะดับทุกข์กันได้จริง

ทั้งหมดนี้คือ **สิ่งที่ต้องน้อยลง** เห็นแก่ตัวน้อยลง ความทุกข์น้อยลง ศัตรูน้อยลง ปรุงแต่งน้อยลง สกปรกน้อยลง โมหะ ความมืดน้อยลง เกลียดตัวเองน้อยลงๆ ขอให้ได้เป็นอย่างนี้เถิด

สิ่งที่ต้องรู้จักยิ่งขึ้น

ทีนี้ดูกันต่อไปว่า ถ้าจะให้เป็นอย่างนี้นั้น **เราจะต้องรู้จักอะไรกันเสียบ้าง** ฟังให้ดีๆ นะ อย่าเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เราจะต้องรู้จักอะไรกันเสีย

บ้าง สักกี่อย่าง

ข้อแรก **รู้จักละอายหัวเผือกหัวมันที่อยู่ในดิน** ปีใหม่มันมากขึ้น มันใหญ่โตขึ้นมีจำนวนมากขึ้น มีคุณภาพดีขึ้น นั่นคือ หัวเผือกหัวมันใต้ดินเป็นอย่างนั้น และ**ถ้าเราไม่มีอะไรเพิ่มขึ้นอย่างนั้น มันน่าละอายๆ ละอายหัวเผือกหัวมันที่อยู่ใต้ดิน**

และขอใช้คำตรงๆ หน่อยว่า **น่าละอาย นก หนู หมู หมา กา ไก่ มากขึ้นๆ เพราะมันก็ฉลาดกันมากขึ้น** ข้อนี้ท้าทายได้ว่า สัตว์ทั้งหลายยิ่งมีอายุมากเท่าไร ก็ยิ่งฉลาดมากขึ้นเท่านั้น เพราะมันได้ผ่านเหตุการณ์มาทุกวัน มันมีความทุกข์ มีความผิดพลาด เจ็บปวดครั้งหนึ่งแล้วมันก็ฉลาดขึ้นๆ นี้เรียกว่ามันฉลาดขึ้น แม้แต่ นก หนู หมู หมา กา ไก่ แล้วเราก็ควรละอายมัน

ทีนี้ก็ต้องรู้ให้มันยิ่งขึ้นไปอีกว่า **ชีวิตนี้เป็นของที่ธรรมชาติให้ยืมมา** ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ ธาตุทั้งหลายเหล่านี้เป็นของธรรมชาติ มารวมเป็นร่างกาย ชีวิตอัตภาพนี้ก็เรียกว่า**ธรรมชาติให้ยืมมา** ให้ยืมอย่างไม่คิดดอกเบี้ย ให้ยืมอย่างไม่คิดค่าสึกหรอ ให้ยืมมาพัฒนาตามชอบใจ

ชีวิตนี้พัฒนาตามชอบใจ แต่อย่าคดโกง อย่ายักยอก อย่าตระบัดเอามาเป็น"ของกู" อย่ายักยอกเอาเป็นของกู ยักยอกเอาเมื่อไรจะถูกตบหน้า คือมีความทุกข์เมื่อนั้น นี่ก็เป็นสิ่งที่จะต้องรู้ด้วยเหมือนกัน



ทีนี้ก็รู้ต่อไปว่า **ถ้าไม่ให้เสียชาติเกิด ต้องได้สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้** คือ **ชีวิตที่ถูกต้อง ที่สงบเย็น ที่เป็นประโยชน์ตัวเอง เป็นประโยชน์ผู้อื่น** แล้วก็**ไม่มีความทุกข์ยากลำบาก ไม่มีความผิดพลาดที่น่าติเตียน** ได้รับเต็มที่ที่มนุษย์ควรจะได้รับ เรียกว่า**มีนิพพานเป็นที่สุด** ถ้าไม่ถึงนิพพานโดยตรงก็ให้ได้ความใกล้เข้าไปๆ ต่อพระนิพพาน นี้ก็เรียกว่า ***สิ่งดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้*** ได้เหมือนกัน

ทีนี้ก็มองเห็น มีสติปัญญา ได้ปัญญาเพิ่มขึ้นว่า **คนเรานี้มันรอดตัวได้เพราะสัมมาทิฏฐิ** มีสัมมาทิฏฐิช่วย **มีสัมมาทิฏฐิเป็นผู้นำ แล้วเราก็มีสัมมาทิฏฐิให้กระทำอย่างถูกต้อง มีสัมมาสมาธิเป็นกำลัง** ให้สัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นเหมือนกับความคม คมกล้า ทำหน้าที่โดยมีสมาธิเป็นกำลัง

ทีนี้รู้ความจริงอย่างหนึ่งคือ น่าขันก็น่าขัน น่าสงสารก็น่าสงสาร เพราะเป็นความจริงที่ยังไม่รู้ คือความจริงที่ว่า **พระพุทธเจ้าอยู่ที่หลังม่านแห่งความโง่ของตนเอง** ไม่ต้องไปหาพระพุทธเจ้าที่ประเทศอินเดีย ไม่มี แต่อยู่ที่หลังม่านแห่งความโง่ของตนเอง ถ้าเลิกม่านแห่งความโง่เสียก็พบ **"โพธิ"** คือ**พระพุทธเจ้า**อยู่ที่หลังม่านแห่งความโง่

ต่อไปก็รู้ว่า **ในตัวความทุกข์นั่นแหละ ต้องหาให้พบตัวความดับทุกข์** ทุกข์อยู่ที่ไหน ดับมันที่นั่น ดับไฟต้องดับที่ไฟ มันหาความดับทุกข์พบในตัวความทุกข์

ไสยศาสตร์ พิธีรีตอง มันใช้สำหรับคนปัญญาอ่อน ถ้าเราไม่ปัญญาอ่อนก็อย่าไปแย่งเอามา ไปแย่งเอามาก็กลายเป็นคนปัญญาอ่อน

แล้วก็รู้ว่า **เหงื่อนั่นแหละคือน้ำมนต์** อย่าไปเที่ยวรดน้ำมนต์ที่นั่นที่นี่ เสียเวลา ป่วยการ **ทำงานให้เหงื่อออกมา นั่นแหละเป็นน้ำมนต์ที่แท้จริง**

เอ้า...มากพอแล้ว สรุปความกันที่ว่า **มีสิ่งที่ควรมีให้มากกว่าเก่า** สิ่งใดควรมี มีให้มากกว่าเก่า **สิ่งใดไม่ควรมีสิ่งนั้นให้มันน้อยลงๆ กว่าเก่า ชีวิตก็จะใหม่ๆ โดยแท้จริงยิ่งขึ้นทุกปีและทุกปี**

และจำกันไว้ให้ทุกคนนะว่า อะไรที่ควรมีก็ให้มีมากขึ้นกว่าปีเก่าเพราะเป็นปีใหม่ *ปีใหม่จึงดีกว่าปีเก่า* ชีวิตนี้ก็จะเป็นของใหม่ สมกับที่ว่าเป็นวันปีใหม่ด้วยกันทุกๆ คน

ใหม่ คือ ดีกว่าปีเก่า **มีความถูกต้องมากขึ้น มีความผิดพลาดน้อยลง รู้อะไรที่ควรจะรู้มากขึ้นๆ ทุกปีๆ**

ในที่สุดก็สรุปได้ว่า **เรามีสิ่งที่ควรมีมากกว่าปีเก่า สิ่งไม่ควรมีเราสลัดทิ้งออกไปจนเหลือน้อยลงๆ นี่คือความใหม่**



ปีใหม่ ขอให้มีชีวิตใหม่

พุทธทาสภิกขุ

ใจความสำคัญของความใหม่ **เอาของไม่ควรมีออกไป เอาของควรมีเพิ่มขึ้น** นี่ก็คือ ความหมายของคำว่า“ใหม่” ใหม่ยิ่งขึ้นทุกๆ ปี ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว**ชีวิตก็จะใหม่ คือใกล้พระนิพพาน** ถ้ามันถอยหลังห่างไปจากปีเก่า ก็เรียกว่า ผิดแล้ว มันไม่ใหม่แล้ว มันถอยหลังไปจากพระนิพพาน ก็ยิ่งเก่าๆ กว่าเดิม

ขอให้ท่านสาธุชนทั้งหลาย ผู้สนใจในธรรมจงได้รู้จักธรรมะที่เหมาะสำหรับปีใหม่ ประพฤติปฏิบัติแล้วทำให้ปีใหม่มีความใหม่ถูกต้องทุกๆ ประการ แล้วท่านก็จะได้รับความสุขใหม่ ความสุขที่ดีกว่าปีเก่า

ขอให้ท่านทั้งหลาย มีความรู้ความเข้าใจในความจริงอันสูงสุดข้อนี้ มีความกล้าหาญ มีความพากเพียร มีความสุขุมรอบคอบ มีสติสัมปชัญญะในการที่จะปฏิบัติให้ได้อย่างนี้แล้วประสบความสุขสวัสดี อยู่ในชีวิตของตนๆ ทุกทิพาราตรีกาล เทอญ

❄



พุทธธรรม พุทธทาส

สุขสำราญ-ทุกข์ทรมาน

※ ความสุขสำราญ
ที่ไม่มีธรรมะเป็นรากฐาน
ก็คือความทุกข์ทรมาน
ที่กำลังรอเวลาอยู่ !

※ ความสำราญหรูหรา
เป็นสวรรค์ในฉากหน้า
แต่เป็นนรกในฉากหลัง !

สุขสงบ - สุขสนุก

※ สุขแท้
เกิดจากความสงบเท่านั้น

※ ส่วนที่เกิดจากความวุ่นวายนั้น
เป็นเพียงความสนุก
หาใช่ความสุขไม่ !



พุทธธรรม พุทธทาส

สุขแท้ - สุขเทียม

⚜ ความสุขที่แท้จริง
เป็นสิ่งที่ต้องได้มาเปล่าๆ
โดยไม่ต้องเสียสตางค์
เหมือนดั่งที่ตรัสว่า
ถอนความรู้สึกว่าตัวตนเสียได้แล้ว
ก็ได้นิพพานมาเปล่าๆ
ไม่ต้องเสียมูลค่าอะไร

⚜ ส่วนความสุขเทียม
หรือความเพลิดเพลิน
ที่หลอกลวงนั้น
ใช้เงินซื้อมาเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ
จนตัวตาย
ก็ไม่พบกับความสุข
ที่แท้จริง !



พุทธธรรม
พุทธทาส

สุขแท้ - สุขลวง

⁂ ความสุขที่แท้จริง
เกิดจากการทำงานด้วยความพอใจ
จนเกิดความสุขเมื่อกำลังทำงาน
จึงไม่ต้องการความสุข
ชนิดไหนอีก
เงินที่เป็นผลของงาน
จึงยังเหลืออยู่

⁂ ส่วนความสุขที่หลอกลวงนั้น
คนทำความพอใจให้แก่กิเลส
ซึ่งไม่รู้จักอิ่มรู้จักพอ
เงินจึงไม่มีเหลือ



พุทธธรรม พุทธทาส

สุขเย็น - สุขไหม้

ความเอ๋ย ความสุข
ใครๆ ทุก คน,ชอบเจ้า เฝ้าวิ่งหา
"แกก็สุข, ฉันก็สุข, ทุกเวลา"
แต่ดูหน้า ตาแห้ง ยังแคลงใจ.

ถ้าเราเผา ตัวตัณหา ก็น่าจะสุข
ถ้ามันเผา เราก็"สุก" หรือเกรียมได้
เขาว่าสุข สุขเน้อ! อย่าเห่อไป
มันสุขเย็น หรือสุกไหม้ ให้แน่เอย.



พุทธธรรม พุทธทาส

สุขอันประเสริฐ

อย่ามุ่งหมาย
ความสุขอันประเสริฐอะไรๆ
ให้มากไปกว่า
ความปกติของจิต
ที่ไม่ยินดียินร้าย
ไม่ขึ้นไม่ลง
ไปตามอารมณ์ที่กระทบ
เพราะไม่มีสุขอะไรประเสริฐ
ยิ่งไปกว่า
ความปกติของจิตนั้น

สุขอันไพบูลย์

ภาชนะที่ช่างหม้อทำแล้ว ทั้งเล็กและใหญ่ ทั้งสุกและดิบ
ล้วนมีความแตกทำลายเป็นที่สุด ฉันใด
ชีวิตสัตว์ทั้งหลายก็มีความตายเป็นที่สุด ฉันนั้น

ไม่ว่าบนท้องฟ้า ไม่ว่าท่ามกลางมหาสมุทร ไม่ว่าในหุบเขา
ไม่มีที่สักแห่งเดียว ที่คนเราอาศัยแล้วจะหนีพ้นความตายได้

พวกเธออย่ามัวประมาท อย่ามัวเพลิดเพลินยินดีในกามคุณอยู่เลย
ผู้ไม่ประมาท เพ่งพินิจทุกสิ่งตามเป็นจริงเท่านั้น
จึงจะบรรลุถึงความสุขอันไพบูลย์ได้

พุทธวจนะ

หนังสือ ส.ค.ส. ๒๕๕๑

จัดพิมพ์โดย ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์

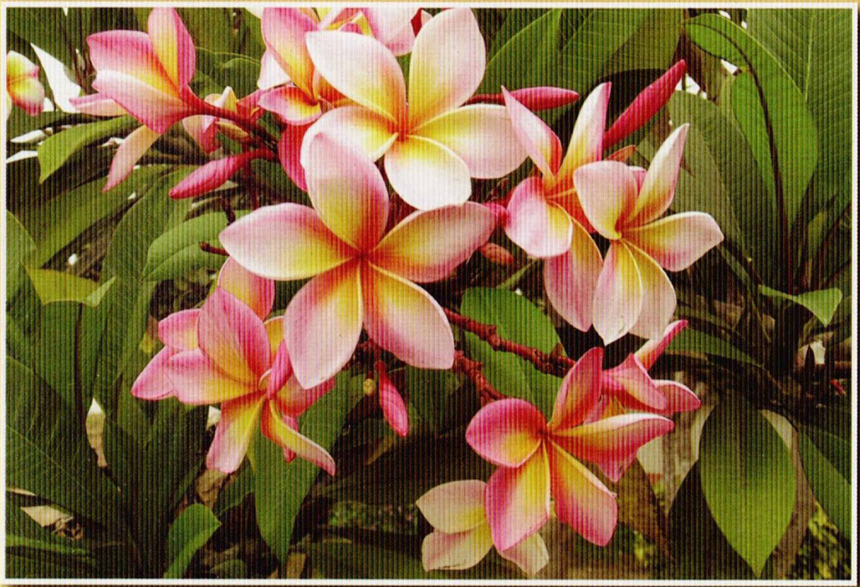
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐ โทร.๕๘๔-๑๘๕๕, ๕๘๓-๔๒๔๓, ๕๘๔-๓๐๗๔

ภาพปกหน้า โดย เมตตา อิศราภรณ์ ภาพปกหลัง โดย พระบุญชู ฐิตปญฺโญ

ตกแต่งงานศิลป์โดย สุนันท์ นวลทอง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๕๐ ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม แม่พิมพ์โดย สุเนตร์ฟิล์ม โทร.๘๐๓-๒๒๔๙

พิมพ์ที่ เอส.อาร์.พริ้นติ้ง โทร.๕๘๔-๒๒๔๑ และ พิมพ์ดี โทร.๘๐๓-๒๖๙๔-๗



ขออวยพร วอนอ้าง คุณพระพุทธ ได้ปกป้อง ผองมนุษย์ โศกกษัย
ขออ้างคุณ พระธรรม อันอำไพ ช่วยคุ้มสัตว์ ทั่วไป ไร้โรคา
ขออวยพร วอนอ้าง คุณพระสงฆ์ ช่วยธำรง สุขสันต์ กันทั่วหน้า
ข้าร่ำร้อง ลำนำ พร่ำภาวนา ทั่วโลกา สิ้นทุกข์ ผาสุกเอย ฯ

คำ : พุทธทาสภิกขุ
ภาพ : สุชาดา ชมธวัช

ส.ค.ส. ๒๕๕๑

ปีใหม่ ขอให้มีชีวิตใหม่

